



# El cartel reflecante

Imaginando los elementos clave del segment completado en el Cosmos/Cosmología

## Grupo de Guías

**Nota:** Cosmos/Cosmología fue el primer segmento en el proceso de exploración de [Mercy Global Presence](#) de "global". Este póster reflecante muestra imágenes de los elementos clave de este segmento completado en diciembre de 2019. Puede ayudar a recordar de una nueva manera los elementos clave del segmento. O puede ser útil como una introducción si recién te estás involucrando en el proceso.

### *Usando el póster reflecante temático: un enfoque sugerido*

- Elija un entorno pacífico en el que reflexionar y reserve un tiempo específico para este ejercicio.
- Puede ser útil tener a mano un cuaderno y un bolígrafo, un iPad o una tableta o una grabación. Utilícela para capturar y expresar en forma escrita, pictórica o hablada, sus pensamientos, sentimientos y percepciones en respuesta al material del póster.
- Exhiba el póster en su dispositivo o imprima una copia en color.
- Desacelere para despejar su mente de otros intereses. Un método comúnmente utilizado sugiere cerrar los ojos y concentrarse en la respiración: dentro a la cuenta de cuatro, mantenerla a la cuenta de cuatro, fuera a la cuenta de cuatro. Repita este ejercicio de respiración hasta que se sienta centrado en el presente.]
- Deje que sus ojos tomen nota ahora de la riqueza y la riqueza del material que se encuentra en el cartel. Presten atención no sólo a las citas e imágenes, sino también al color y la forma, la disposición y la presentación general.
- ¿Qué entre las citas e imágenes clave te atrapa, te hace brillar, se queda contigo?  
Siéntate con eso.
- Cuando esté listo, anote, dibuje o registre los pensamientos, sentimientos y percepciones que han surgido en usted.
- ¿Hay alguna otra cita o imagen que te atrae en el póster? Si es así, ahora siéntate con eso. Cuando esté listo, anote, dibuje o registre lo que parezca tocar su espíritu.
- ¿Qué nuevos entendimientos, nuevas imágenes, nuevo lenguaje, nuevas esperanzas te han llegado sobre este tema como resultado de este ejercicio? Graba esto.

**Después**

Considere la posibilidad de revisar el material de recursos sobre el tema "Cosmos/Cosmología" para profundizar en su reflexión. El material está disponible en línea en [www.mercyglobalpresence.org](http://www.mercyglobalpresence.org)

*Usted podría*

- Lea el artículo del escritor de la/s cita/s que le han llamado la atención durante este tiempo de reflexión.
- Lea uno de los otros artículos sobre este tema de nuevo, o por primera vez.
- Reza la oración temática.
- Explora uno o más de los recursos citados en la sección "Buena Lectura".